

Konnen Chif ou yo

Yon plan swen dyabèt adapte pou ou pèsònèlman ka ede fè ou atenn objektif ou yo epi kenbe ou ladan.



Se pou ou yon patisipan aktif nan swen dyabèt ou

Ou se manm ki pi enpòtan nan ekip swen dyabèt ou an. Jwe yon wòl aktif nan ekip ou an pou ou ka asire ke plan ou an fonksyone pou ou.

A1C ak nivo glikoz nan san (sik nan san) chak jou

- Tès A1C an montre nivo sik nan san ou sou apeprè 3 mwa. Fè tcheke A1C ou omwen 2 a 4 fwa pa ane
- Ekip swen dyabèt ou an pral fikse yon objektif pou ou espesyalman. Ansanm, nou pral deside chak kilè ou ta dwe tcheke sik nan san ou chak jou
- Objektif sik nan san pou anpil granmoun ki pa ansent ki gen dyabèt se nan fason konsa:

Objektif pou anpil granmoun ki pa ansent ki gen dyabèt	
Sik nan san anvan repa	80-130 mg/dL
Sik nan san 1-2 èdtan apre kòmansman yon repa	Mwens ke 180 mg/dL
A1C	Mwens ke 7%

Objektif ou yo fikse pou ou espesyalman

Tankou plan swen dyabèt ou an, objektif ou yo se pou ou espesyalman. Asosyasyon Ameriken pou Dyabèt rekòmande objektif yo montre la a pou anpil granmoun ki pa ansent ki gen dyabèt. Pale avèk ekip swen dyabèt ou an sou objektif pèsònèl ou yo.

Kòman A1C gen rapò ak estimasyon nivo mwayen glikoz nan san an

Nivo A1C yo	Glikoz nan San Mwayen (Sik nan San)
12%	298 mg/dL
11%	269 mg/dL
10%	240 mg/dL
9%	212 mg/dL
8%	183 mg/dL
7%	154 mg/dL
6%	126 mg/dL
5%	97 mg/dL

Asosyasyon Ameriken pou Dyabèt rekòmande yon A1C ki mwens ke 7% pou anpil granmoun ki pa ansent san gwo ipoglisemi (sik nan san ba).



Konnen Chif ou yo

Lis kontwòl Swen pou Dyabèt

Yo poko kapab geri dyabèt. Men, li kapab jere. Yon pati nan jesyon dyabèt ou se konnen chif ou yo. Ranpli chif ou yo sou lis kontwòl sa a.

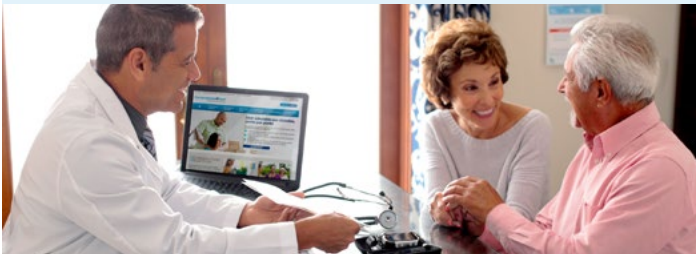


A1C ak objektif pou sik nan san chak jou

Sik nan san anvan repa: _____

Sik nan san 1-2 èdtan apre kòmansman yon repa: _____

A1C: _____



Tansyon ateryèl



- Chak fwa ou ale kay doktè, fè tcheke tansyon ou
- Objektif la se mwens pase 130/80 mmHg pou anpil moun ki pa ansent ki soufri dyabèt k ap trete pou tansyon wo, si yo ka atenn li san danje
- Pale avèk ekip swen dyabèt ou a sou chif tansyon w epi fikse objektif ou yo

Objektif tansyon ou: _____



Kolestewòl

OMWEN

Yon fwa pa ane

- Omwen yon fwa chak ane, oswa tout kantite fwa doktè ou mande sa, fè tcheke kolestewòl nan san ou
- Pale avèk ekip swen dyabèt ou sou chif kolestewòl ou yo epi fikse objektif ou yo

Objektif kolestewòl ou yo

HDL: _____

Triglisèrid yo: _____

LDL: _____



Egzamen zye

OMWEN

Yon fwa pa ane

- Yon fwa chak ane, oswa tout kantite fwa doktè ou mande sa, fè yon egzamen zye dilate ak konplè nan men yon espesyalis swen zye
- Asire ou ke yo voye rezilta egzamen ou yo ba ekip swen dyabèt ou an. Yo ta dwe fè pati dosye medikal ou
- Rele espesyalis swen zye ou oswa ekip swen dyabèt ou touswit si ou remake nenpòt chanjman nan vizyon ou

Dat pwochen egzamen zye ou: _____



Pye



- Omwen yon fwa chak ane, fè yon egzamen pye konplè nan men doktè ou. Fè yon egzamen konplè pye ou pandan chak vizit si ou gen pwoblèm ak pye ou, tankou pèt sansasyon, chanjman fòm pye ou, oswa maleng (ilsè nan pye)
- Lakay ou:
 - Enspekte pye ou yo chak jou pou wè si gen koupe, anpoul, fant, anfleman, ak po sèch
 - Enfòmè doktè ou pou nenpòt blesi ki pa geri
 - Mete soulye ak chosèt ki bon pou pye ou. Pa mache pye atè

Dat pwochen egzamen konplè pye ou: _____



Egzamen dantè

De fwa pa ane

- Wè dantis ou de fwa pa ane pou netwayaj epi pou tcheke sante dan ou ak jansiv ou
- Dat pwochen egzamen dantè ou: _____



Vaksinasyon

- Pran yon vaksen kont grip yon fwa pa ane
- Mande ekip swen dyabèt ou si ou bezwen vaksen pou nemoni oswa epatit B, nitou pou COVID-19 ak vaksen woutin ki rekòmande pou gwoup laj ou

Dat pwochen vaksinasyon ou yo: _____



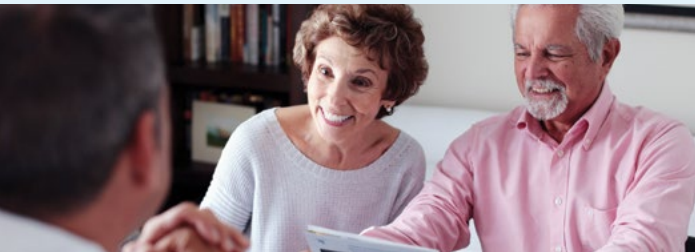
Ren yo

OMWEN

Yon fwa pa ane

- Omwen yon fwa chak ane, fè teste pipi ou ak teste san ou
- Kenbe nivo sik nan san ou ak tansyon ou toupre objektif ou otank posib

Dat pwochen egzamen ren ou: _____



Kite fimèn

- Li enpòtan toutbon pou sispann fimèn si ou gen dyabèt
- Men kèk etap pou ede ou:
 - Deside sou yon dat pou kite fimèn (chwazi yon moman lè ou pa pral sou twòp estrès)
 - Rekonpanse tèt ou pou chak jou ou reyisi pase san fimèn
- Pou jwenn èd gratis, rele 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) oswa ale nan smokefree.gov

Dat ou pou kite fimèn: _____



Konnen Chif ou yo

Plan swen dyabèt

Poze kesyon sou plan swen dyabèt ou an, epi asire ou konnen ki dispozisyon ou dwe pran. Tcheke ti kare ki anba yo lè ou fini chak etap nan plan ou an.

- ☐ Yon plan pou kijan ak kilè pou ou tcheke sik nan san ou
- ☐ Yon plan pou kilè pou ou pran medikaman kont dyabèt ou an
- ☐ Yon kalandriye pou bilan sante regilye yo
- ☐ Fason pou jere estrès
- ☐ Yon plan aktivite fizik
- ☐ Yon plan repa
- ☐ Yon plan pou atenn lòt objektif sante yo (tankou jere tansyon ak kolestewòl)

NÒT:

Pou jwenn plis enfòmasyon sou swivi dyabèt ou ak siyifikasyon chif ou yo, mande ekip swen dyabèt ou an yon kopi gratis tiliv **NovoCare®** lan, **Staying on track** (rete sou bon wout), oswa rele nan 1-800-727-6500 Lendi jiska Vandredi, soti 8:30AM rive 6:00PM EST.



Ale sou **www.NovoCare.com** pou jwenn resous anplis epi enfòmasyon itil! Dirije kamera smatfòn ou sou kòd QR lan pou jwenn aksè rapid ak sit entènèt la sou telefòn ou.



Eskane M!